

Jeu de l'oie nutrition

Art d'écriture



Jeu de table, de société

Cycle : 3

Durée de la séance : 45 min.

Nombre de séances : 6

1

Contexte

Le jeu de l'oie est un jeu de société de parcours où l'on déplace des pions en fonction des résultats d'un dé. Traditionnellement, le jeu de l'oie comprend 63 cases disposées en spirale enroulées vers l'intérieur et comportant un certain nombre de pièges. Le but est d'arriver le premier à la dernière case. La construction du jeu par les enfants eux-mêmes sur les thématiques de l'alimentation et de l'activité physique permet d'appréhender de façon ludique les recommandations nutritionnelles.

Objectifs

Niveau d'objectif : connaissance

Conditions de réussite :

La présentation des règles du jeu ainsi que des repères en alimentation et activité physique est primordiale

Objectif d'éducation nutritionnelle

- Développer la connaissance des repères nutritionnels à partir des recommandations du programme national nutrition santé

Objectif pédagogique

- Construire un jeu de l'oie permettant de connaître les recommandations nutritionnelles



Matériel et préparation

Jeu élaboré par les enfants eux-mêmes

- Grand plateau de jeu adapté à la situation collective
- Dés, pions
- Cases mobiles à créer et à positionner au fur et à mesure de l'élaboration collective
- Ciseaux, crayons ou feutres
- Papier pour constituer les cases
- Grande feuille pour coller les cases confectionnées et réaliser le plateau de jeu

2

Déroulement

Séances 1 et 2 - Réflexion autour des repères PNNS

Présentation d'éléments de nutrition diversifiés entre alimentation et activité physique, mêlant recommandations et rythmes à partir de l'affiche du Programme national nutrition santé (à télécharger "Affiche La marelle" en ressource) :

Alimentation		Activité physique		Boisson	
Fruits et légumes	Au moins 5 parts de 80 à 100 grammes par jour	Activités de mobilité, loisirs actifs, sports	Au moins 3h/jour (2-5 ans) et 1h/jour (6-11 ans)	Boire	Eau à volonté
Pain, autres éléments céréaliers, pommes de terre et légumes secs	A chaque repas et selon l'appétit	Rythmes et intensité	Bouger, c'est toute la journée avec des activités d'intensité modérée et élevée et au moins 20 minutes d'activité physique d'intensité élevée tous les 2 jours pour les 6-11 ans		
Produits laitiers	3 ou 4 par jour				
Viande, poisson ou oeufs	1 à 2 fois par jour				
Rythmes des repas	3 repas + un goûter				

Découverte du jeu de l'oie et réflexion sur les indications du jeu de l'oie qui sont préparées à la séance suivante.



Séances 3 à 5 - Fabrication du jeu de l'oie

Il existe des règles du jeu de l'oie selon le nombre obtenu ou de la case sur laquelle on tombe :

- Au commencement de la partie, si l'un des joueurs fait 9 par 6 et 3, il doit avancer son pion immédiatement au nombre 26. S'il fait 9 par 4 et 5, il ira au nombre 53.
- Si lors de la partie, le joueur tombe sur une oie, il avance de nouveau du nombre de points réalisés.
- Si un joueur fait 6, il doit se rendre sur la case 12.
- Le joueur qui tombe sur la case 19 devra passer son tour durant 2 tours.
- Le joueur qui tombe sur la case 31 attendra qu'un autre joueur arrive au même numéro et prendra sa place.
- Celui qui tombe sur la case 42 retournera obligatoirement à la case 30.
- Qui ira sur la case 52 attendra qu'un autre joueur vienne au même numéro pour repartir.
- Le joueur qui va sur la case 58 recommencera la partie depuis le début
- Celui qui est rejoint par un autre joueur sur la même case devra se rendre sur la case où l'autre joueur se situait avant de jouer.

3

En plus de cette règle, pour donner un sens nutrition au jeu de l'oie classique, nous proposons la conception de cartes se rapportant aux différentes cases du jeu. Des cases inviteront à piocher soit carte piège, bonus ou question en fonction de la couleur de cette dernière. Par exemple rose pour bonus, vert pour piège et jaune pour question. Toutes les cases ne sont pas obligées d'inviter à piocher une carte.

Conception du contenu cartes : pièges, bonus, question

Référez vous à la fiche ressource « Questions pour des champions en nutrition » à télécharger en ressource pour vous donner des idées sur les bonus, pièges et quizz que vous pouvez produire avec les enfants.

Fabrication du plateau de jeu en version jeu de table

A partir de la récupération de cartons et d'exemple de vrai de jeu de l'oie, faites réaliser le plateau de jeu par les enfants. Ainsi des enfants peuvent s'occuper de la production du parcours et de la décoration du jeu de l'oie nutrition et d'autres s'occupe de la production des cartes avec écriture des contenus définis ensemble. L'adulte pourra produire la règle du jeu.

Séance 6 – A vous de jouer !

Chaque joueur joue chacun son tour en lançant les 2 dés. Suivant le nombre obtenu, le joueur avance son pion case par case.

Pour gagner une partie de jeu de l'oie, il faut être le premier à arriver sur la dernière case 63 mais avec l'obligation d'arriver pile sur cette case. Au cas où le joueur fait un score aux dés supérieur au nombre de case le séparant de la victoire, il devra reculer d'autant de cases supplémentaires

Variantes

Réaliser un jeu de l'oie nutrition géant pour jouer sous un préau ou dans une cour.



Ressource : vidéo, fiche questions pour des champions en nutrition et affiche la marelle
<http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/974.pdf>

Fiche connaissance : Messages nutrition santé

Recommandations nationales

ALIMENTATION

Fruits et légumes

Au moins 5 parts de 80 à 100 grammes par jour

Féculents : pains, céréales, pommes de terre et légumes secs

À chaque repas et selon l'appétit

Lait et produits laitiers

3 ou 4 par jour

Viandes, poissons et produits de la pêche, œufs

1 ou 2 fois par jour

Matières grasses ajoutées

En limiter la consommation

Produits sucrés

En limiter la consommation

Boissons

De l'eau à volonté

Sel

En limiter la consommation

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Enfants 2-5 ans

Au moins 3 h/jour d'activité physique

Enfants 6-11 ans

Au moins 1h/jour d'activité physique d'intensité modérée et élevée

SÉDENTARITÉ

Enfants 2-5 ans

< 1 heure d'affilée en position assise ou allongée

Enfants 6-11 ans

< 2 heures consécutives en position assise ou allongée

TEMPS ÉCRAN

Enfants 2-5 ans

Limiter l'exposition aux écrans à moins d'une heure par jour

Enfants 6-11 ans

Éviter de dépasser 2 heures par jour de temps d'écran consacré aux loisirs

Pour en savoir plus : FICHE CONNAISSANCE A1

